

Группа НП-2

Понедельник 29.06 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин, 3. ведение дневника самоконтроля.	Понедельник 06.07 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.
Вторник 30.06 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник 07.07 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.
Среда 01.07 1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м 2. ведение дневника самоконтроля.	Среда 08.07 1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м 2. ведение дневника самоконтроля.
Четверг	Четверг
Пятница	Пятница
Суббота 04.07 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля.	Суббота 11.07 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля.
Воскресенье 05.07 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля.	Воскресенье 12.07 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля.

группа ТЭ-2

<p>Понедельник 29.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Понедельник 06.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Вторник 30.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Вторник 07.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Среда 01.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Среда 08.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Четверг 02.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Четверг 09.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Пятница</p>	<p>Пятница</p>	
<p>Суббота 04.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Суббота 11.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м 2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Воскресенье 05.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Воскресенье 12.07</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу. <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	

группа ТЭ-5

<p>Понедельник 29.06</p> <p>1. Станок 120 мин.</p> <p>2. Комплекс ОФП 30 мин:</p> <p>Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Планка 3*1 мин</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Понедельник 06.07</p> <p>1. Станок 120 мин.</p> <p>2. Комплекс ОФП 30 мин:</p> <p>Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Планка 3*1 мин</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>
<p>Вторник 30.06</p> <p>1. Бег 60мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, антидопинг 90 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Вторник 07.07</p> <p>1. Бег 60мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история спорта 90 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>
<p>Среда 01.07</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. . Комплекс упражнений ОФП 60 мин</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <p>-Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Выпады 3*10 на каждую ногу.</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Среда 08.07</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. . Комплекс упражнений ОФП 60 мин</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <p>-Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Выпады 3*10 на каждую ногу.</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>
<p>Четверг 02.07</p> <p>1. Бег 120 мин.</p> <p>2. ОФП 30 мин:</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <p>-Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Четверг 09.07</p> <p>1. Бег 120 мин.</p> <p>2. ОФП 30 мин:</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <p>-Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>
<p>Пятница</p>	<p>Пятница</p>
<p>Суббота 04.07</p> <p>1. Станок 120 мин.</p> <p>2. ОФП 30 мин:</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p>	<p>Суббота 11.07</p> <p>1. Бег 90 мин с короткими ускорениями 10*1 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история</p>

-Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз 3. Растяжка 30 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.	ОИ 90 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.
Воскресенье 05.07 1. Станок 120 мин. 2. ОФП 30 мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз 3. Растяжка 30 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.	Воскресенье 12.07 1. Станок 120 мин. 2. ОФП 30 мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз 3. Растяжка 30 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.